

肥満と血圧: 体重を減らすことで血圧が下がると、お薬を服用する必要がなくなったり、お薬の量を減らせたりする方もいます。

肥満は血圧を上げるだけでなく、動脈硬化を進める危険因子のひとつです。肥満を解消することは、コレステロールや中性脂肪、尿酸値、血糖値なども改善されることが期待できます。

自分の標準体重を下の計算式で求め、達成する努力をしましょう。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

運動と血圧: 肥満には、食べすぎとともに、運動不足が大きく関わっています。ふだんからからだをよく動かす習慣のある人は、コレステロールや中性脂肪などの血清脂質も下がりやすく、動脈硬化を進める危険因子が減少します。また、運動によってインスリンのはたらきが改善されるため、糖尿病を軽くする効果もあります。

ふつう、運動をしている間は血圧が上昇しています。脈拍が早くなり、血流量も増して血液の循環がよくなっているためです。運動終了後、心臓の動きが落ち着いて皮膚の血管が拡がり身体が暖まっている間、血圧は下がっています。ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆっくりと長い距離を泳ぐなどの有酸素運動は、長期間続けていると、血圧を下げる作用があることもわかっています。

ストレスと血圧: 「そんなに怒ると血圧が上がるよ」などとよくいわれます。怒り、悲しみ、緊張が続く、つらい体験などの精神的ストレスは、一時的に血圧を上げることがあります。

寒さが血圧を上げることもあります。季節による血圧変動を見ると冬に高くなっている方がいます。極端な暑さや疲労なども肉体的ストレスとなり、血圧を上げます。冬には、廊下やトイレ、浴室などを暖かにして部屋ごとの温度差を少なくする工夫が必要です。入浴は、熱い湯を避けて長湯をしないようにします。冷水浴やサウナは危険なこともありますから注意しましょう。

高血圧の予防や改善には、心身ともにリラックス状態を保つことが大切です。